

New

北陸内観だより

2024年1月発行 第19号

北陸内観研修所で内観なされた方、また内観者様をご紹介くださった方、さらにご縁のある皆様に心より感謝申し上げます。

北陸内観研修所 

対人関係の 悩み改善 方法



↑ 人間関係の改善方法

「思いこみ」を捉え直して人間関係を改善

アンコンシャス・バイアス(無意識の偏見)とは、負の「思いこみ」

私たちは、誰もが何らかの「思いこみ」があります。それ自体が直ちに関係性に悪影響を与えるわけではありません。しかし何気なく発した言動によって、相手の尊厳を傷つけることがあります。例えば「女性なら家事をして当然」や「気のあわないに部下に厳しくする」などがあります。人間関係を不和にし、職場であればチームのやる気を削ぐので生産性を低下させます。

本人の「思いこみ」を修復して人間力向上させた企業研修としての実績



「思いこみ」を認識させ対処する研修は他にもありますが、苦悩する本人の心を修復する研修は少ないようです。北陸内観研修所は40年間の企業研修を行う中で、修復する方法を構築してきました。内省と内観の違いから説明すると、人は他者の愛を実感したら、今のままでいいのかと己に問いかける(内省)という特性を持ちます。それを構造化したのが内観です。心のわだかまりを解かし「思いこみ」の刺を抜く作用があるのです。

←ブログ記事「アンコンシャス・バイアスをなくす内観」

動画で見る「思いこみ」を捉え直した成功例



サービス業の植木屋として業界に革命を起こした社長との対談

会社の創成期に、自社のカット・デザイナーがお客様とトラブルを起こした。デザイナーとの契約では、賠償金は払う必要はなく、裁判に。ところが、内観をしたら「そもそも世の中に職人を輩出する理念」があったと気づき、裁判を取り下げた。契約だから払わなくて当然という「思いこみ」が仲間との信頼関係を壊すところだった。



組織の壊滅を救ったのは何か？ 製造業社長との対談

当社は急成長したものの組織が壊滅寸前だった。気が合わないと「思いこんでいる」仲の悪い幹部候補生2人を一緒に内観に行かせた。内観後、お互いの意見を聞き、相談し合いながら進めるようになった。彼らの絆が部下に伝わり、自己反省ができる会社になった。すると会社の居心地が良くなり、皆が幸せの方向に向かった。



怒りと孤独を解消する方法を探求した、所長の講話

幼いころ養育者の祖母に素直ではないと言われて育った。私は愛されていないと「思いこみ」怒りと孤独感に支配されていた。対人関係に悩んで内観をして、相手の欠点ばかりに目が行き、良い側面を認めない自分に気づいた。すると迷惑をかけても私を慈しんでくれる人達との繋がりを感じ、寂しさがなくなった。



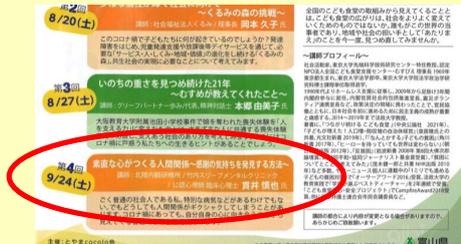
地域での活動

北日本新聞



生き方アドバイス回答者として8年目。「サークル活動の人間関係」の相談に「楽しむための目的ならストレスをためこむのはマイナス効果。他のサークルを探せば良い」と回答。人生へのエールを送りました。

とやまcocolo会



「素直な心がつくる 人間関係～感謝の気持ちを発見する方法～」と題し講演しました。逃れられない人間関係のストレスは、内観によって引き出される感謝によって軽減できるというお話をさせていただきました。

富山市ゲートキーパー養成講座



富山市は身近な人の心の悩みに気づいた時の援助方法として『ゲートキーパー養成研修』を毎年開催しています。今回は富山市立看護専門学校で「つかれない話の聴き方」を外部講師として講演しました。

日常で「思いこみ」をチェックするツール

内観で「思いこみ」を気づき修復したと思っても、職場などでストレスが重なった時に無意識に表出してしまい、人間関係を悪化させることがあります。「内観をしなくては」と試みても「難しい!」と感じてモヤモヤするなら、内観ツールにアクセスして手掛かりを得ませんか? 北陸内観研修所では定期的にネット上で内観情報を更新しています。

視聴率ランキング・・・よく視聴されている記事や動画をご紹介します!

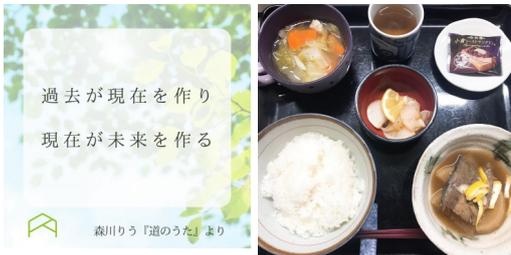
1位. なぜ内観をするのか? (ブログ)

人生の悩み。原因はどこにあるのでしょうか・・・集中内観を6回経験された40代女性の内観目的と効果についてのブログ。それは、「過去の出来事の捉え直し」や「心の傷が癒える」体験でした。



2位. 不登校・家庭内暴力の家族関係を修復する親子内観 (動画)

長年スクールカウンセラーであった所長の対談。長引く不登校はひきこもりになるリスクが高まります。親は子どもへの接し方を見直し、子どもは親の養育に感謝の念を持つために、親子内観をお勧めします。



【番外編】SNSでいろいろな情報を発信

SNSで発信している「道のうた」や「内観後の感想文」は内観を思い出させ、内観飯や研修所の風景はほっこりさせます。みなさまからの「いいね!」は励みになるのでよろしく願いいたします。

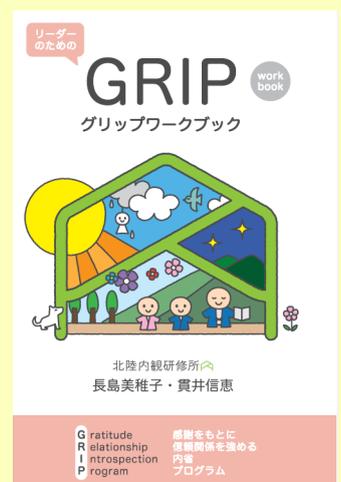


集中内観のノウハウをグループワークにしました

職場の人間関係を良くするために、医療機関で全8回オンライン研修を実施。院長の職員への温かい思いが、院内に変革をもたらしたケースでした。

『GRIP』感謝をもとに信頼関係を強める内省プログラム

職員全員参加によって、研修後は院内の重苦しい雰囲気がなくなりました。職員からは「テキストが具体的で分かりやすく、多角的視点で物事を捉え直す」方法を学んだという感想がありました。下図の「コップに水が半分も入っている」と捉えるか「半分しか入っていない」の例より、同僚は「仕事ができる・できない」との「思いこみ」を理解するヒントを得たと好評でした。



内観イベント・セミナーお知らせ

Naikan Cafe名古屋 (リアル開催)

名古屋駅前で開催。体験談や日常内観を続ける工夫などを話し合い、ミニ内観体験もします。お気軽にご参加ください。

《日時》2024年4月6日(土) 13:30~16:30

《場所》名古屋市中村区名駅4丁目4-38
ウィングあいち904号室

《会費》1,000円

《申込先》naikancafe@gmail.com

《申込方法》上記のメールアドレス宛に、以下の①と②を記入してお申し込みください。

①参加者の氏名 (複数名参加の場合は全員)

②代表者連絡先 (連絡がすぐ取れる電話番号)

《世話係》香具 佐和子 (こうぐさわこ) 服部 高志(はっとりたかし)



前回のNaikan cafe 名古屋の様子

①はじめての内観オンラインセミナー

「内観ってなに？」を分かりやすく説明する、やさしい初心者向けセミナーです。ミニ内観体験やシェアタイムを設けて質問を受けます。「自分は内観が必要？」の疑問に対して丁寧に答えています。

2か月毎に開催。

《日時》2024年2月10日(土)13:30~14:30

②Zoom de 内観cafe

集中内観体験者が日常内観を継続する会です。約40分間内観を実践して報告し、その後、活発な質疑応答を交えています。月一回金曜日もしくは土曜日開催。

《日時》

2024年1月26日(金)・2月10日(土)
20:00~21:30

①②のZoomセミナー詳細

《場所》オンライン

《会費》参加無料

《申込方法》右下QRコードの申込みフォームにてお申し込み下さい。(①②共通)



お申込みはこちら↑

長島所長の日常ひとこま

内観ベビー誕生

集中内観後に赤ちゃんを授かったらそれを「内観ベビー」というそうです。コロナ禍に体験された、タイトル『若い女性』の音源のご本人から「子どもが生まれました。音源にそれを追加して！」との喜びの声をいただきました。

彼女は実家では「大切にされていなかった」と感じて自信を持って生きることができませんでした。子どもが欲しいと強く思えない自分と向き合うために、夫の愛を拠り所に内観をしました。内観を通して「両親は受け入れてくれていた」と心の和解ができ、「新しい家族」が欲しいと思うようになったと語られました。



北陸内観研修所にも新しい命が誕生しました。よろしくお願いたします。

北陸内観研修所

〒930-1325

富山県富山市文珠寺235

所長 長島美稚子

電話&FAX 076-483-0715

メール info@e-naikan.jp

お客様に合わせて対応致します
お気軽にご連絡ください

www.e-naikan.jp

YouTube

